



中国关心下一代工作委员会
教育发展 中心



最成长：
青少年
成长手册

体育篇

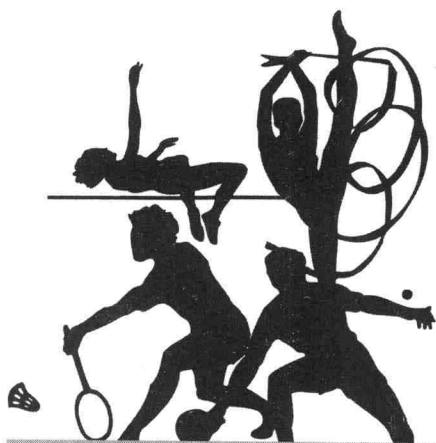
卞庆奎 编著

你锻炼，你健康，你快乐

了解体育锻炼与身体健康关系的重要性
养成终身锻炼的意识 坚持每天运动一小时



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



体育篇



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

青少年成长手册·体育篇 / 卞庆奎编著. — 北京: 北京时代华文书局有限公司, 2013.9

(最成长)

ISBN 978-7-80769-035-1

I. ①青… II. ①卞… III. ①青少年—体育锻炼—手册

IV. ① G479-49 ② G806-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179158 号

书 名: 最成长: 青少年成长手册·体育篇
编 著: 卞庆奎

出 版 人: 田海明 周殿富

选题策划: 王其芳

责任编辑: 杨迎会 姜富霞

装帧设计: 刘 煜

责任印制: 訾 敬

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011

营销部电话: (010) 64267120, 64267397

印 制: 北京亚通印刷有限责任公司 (010) 60247102

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 13

字 数: 193 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80769-035-1

定 价: 20.80 元

版权所有, 侵权必究



目 录

C O N T E N T S

一、为什么要进行 体育锻炼

教育部关于学生体育锻炼的相关规定	(3)
中小学体育的现状与思考	(4)
体育运动理应受到重视	(6)
青少年参加体育锻炼的好处	(8)
体育运动对中学生心理健康的 促进作用	(10)
中学生体育锻炼可防沉迷网络	(11)
培养学生良好的锻炼习惯	(15)
乒乓球运动的好处	(19)
篮球运动的意义和作用	(20)
羽毛球运动的益处	(22)
跑步运动对身体有何益处	(24)
排球运动的几大功能	(25)
青少年参加足球运动的好处	(27)
游泳运动有什么好处	(29)
健美运动有何作用	(32)



目

录

二、常见体育 运动与技巧

跑步的技巧和姿势	(39)
跳绳的技巧	(40)
中长跑的呼吸方法	(44)
初中生立定跳远学习方法	(45)
仰卧起坐是体能锻炼的一个重要环节	(47)
女生仰卧起坐有窍门	(49)
如何培养耐力跑的兴趣	(50)
耐力跑项目的心理障碍及排除	(52)
耐力素质训练的常用方法	(56)
篮球运球技术的四个环节	(59)
上篮的具体步骤及注意事项	(60)
耐力跑的注意事项	(62)
青少年羽毛球入门	(64)
青少年羽毛球多球训练法则	(67)
打篮球的必要准备	(69)
学习打乒乓球的步骤	(71)
乒乓球的速度与旋转	(105)
打乒乓球的握拍法	(108)
如何打好乒乓球	(111)
青少年跳高比赛的心理调节	(115)

三、体育运动 与自我保护

中学生运动的保护事项	(121)
中学生如何合理地进行体育锻炼	(123)
如何选择合适的体育锻炼项目	(129)
女孩日常体育锻炼	(130)

体育锻炼也要讲究科学	(131)
中长跑的营养补充	(133)
女孩经期与适当锻炼	(134)
课后肌肉酸痛成因与对策	(136)
怎样防止运动损伤	(140)
中长跑如何避免受伤	(143)
青少年篮球运动与营养补充	(144)
篮球运动中的自我保护	(148)
健美运动中的自我保护	(150)
跑步爱好者的自我保护	(151)
乒乓球运动与防护	(154)
羽毛球运动与保护	(157)
游泳运动与防护	(163)
自行车运动及注意事项	(166)
青少年足球运动与防护	(169)
冬季滑冰如何防受伤	(173)

四、体育中考 **全攻略**

中学生体育测试的意义何在	(179)
体育中考应注意事项	(183)
决定短跑成绩的主要因素	(185)
引体向上隔天一练	(187)
中考的跑步技巧	(188)
长跑怎样练习可以拿满分	(191)
中考实心球攻略	(192)
中考篮球运球技巧	(194)
提高立定跳远成绩的有效方法	(196)
中考排球如何拿高分	(199)



一、为什么要 进行体育锻炼





教育部关于学生体育锻炼的相关规定

保证中小學生每天一小時校園體育活動是國家對學校教育的基本要求，是促進學生健康成長，切實提高學生體質健康水平的基本保證，也是學生接受良好教育的基本權利，黨和政府對此高度重視。為切實保證中小學生每天一小時校園體育活動，特作出如下規定：

1. 嚴格執行國家關於保證中小學生每天一小時校園體育活動規定。中小學校要認真執行國家課程標準，保質保量上好體育課，其中小學一、二年級每周4課時，小學三、四、五、六年級和初中每周3課時，高中每周2課時；沒有體育課的當天，學校必須在下午課后組織學生進行一小時集體體育鍛煉；每天上午統一安排25~30分鐘的大課間體育活動。要將上述學生校園體育活動時間和內容納入教學計劃，列入學校課表，認真組織實施。

2. 建立保證中小學生每天一小時校園體育活動的有效工作機制。地方教育行政部門要結合本地實際，從組織領導、科學管理、評價考核、條件保障等方面對保證中小學生每天一小時校園體育活動提出明確目標，制訂具體方案，確保落到實處。

3. 健全學校體育專項督導制度。地方教育督導機構要把保證中小學生每天一小時校園體育活動作為體育專項督導的重要內容，定期組織督察，隨時進行抽查。要將督察和抽查結果及時向社會予以通報和公布。被督導單位要根據教育督導機構提出的督導意見進行認真整改，教育督導機構視情況對被督導單位的整改情況進行復查。

4. 建立保證中小學生每天一小時校園體育活動的社會監督機制。地（市）、縣（市）教育行政部門和中小學校要向社会公布學生每天一



小时校园体育活动的工作方案、基本要求和监督电话，自觉接受社会、媒体和家长的监督，对群众反映的问题要及时核查，并进行反馈，对存在的问题要及时整改。

5. 建立保证中小學生每天一小时校园体育活动的科学评价机制。中小學校要将学生参与校园体育活动的情况纳入学生综合素质评价体系，教育行政部门和中小學校要将组织开展中小學生每天一小时校园体育活动情况作为年度考核重要指标，并与业绩考评、评先评优直接挂钩。凡没有认真执行本规定的，在各种评先评优活动中实行“一票否决”。

6. 建立保证中小學生每天一小时校园体育活动表彰奖励和问责制度。上级教育行政部门对于认真组织开展中小學生每天一小时校园体育活动，学生体质健康状况得到明显改善的，要给予表彰奖励；对于组织不得力，措施不到位，中小學生每天一小时校园体育活动开展不好的，要对主要负责人实行诫勉谈话；对于没有组织开展的，要进行通报批评或按照干部管理权限追究相应的责任。

中小学体育的现状与思考

体育是学校培养全面发展的社会主义建设者和接班人的一项重要教育内容，今天学校的体育工作直接影响着 21 世纪建设人才的素质。

不久前，国家教委、国家体委、卫生部、国家民委、国家科委联合对全国中小學生体质健康状况作了普查，发现学生的耐力、柔韧性、肺活量等状况较之 10 年前有下降的趋势。据专家分析，造成这一现象的直接原因是学生体育锻炼得不够，包括锻炼时间和锻炼强度均达不到体育锻炼达标要求，情况令人担忧，应该引起教育行政部门和学校领导的重



视。当前学校体育工作存在的主要问题是：①场地不足，资金短缺，这是多数学校的普遍问题，制约着学校体育工作的正常开展。②片面追求升学率的影响还没有消除，重智育轻体育的倾向突出。一些学校随意更改教学计划，任意缩减体育教学课时；有的学校课程表上安排的体育课时得不到保证，经常被挪作他用，或是用于补语、数、英主科课程，或是用来开会，排练节目等；有的学校毕业年级干脆取消体育课，学生体育锻炼的时间无法得到保证。③体育器材管理不善。一些学校常用的体育器材残缺不全，球场跑道坑坑洼洼，长年失修，仅有的器械长期束之高阁，闲置不用，造成散失或破损。④体育教师队伍青黄不接。近几年来，青年教师逐年增加，但思想教育、业务培训缺乏强度和力度，教师的思想道德和业务素质还不能达到相应的水平。一些青年体育教师受拜金主义的影响，缺乏敬业奉献精神，在社会上从事第二职业，对待学校的工作往往是课时无保证，课程无进度，教学无计划，体育课处于一种“放羊”式的状态。

改善当前学校体育工作落后状况，应当从以下几方面入手：

1. 全面贯彻教育方针，认真贯彻实施国家教委颁发的《学校体育工作条例》，从根本上变升学教育为素质教育。严格执行国家制订的全民健身计划，开满体育课，上足体锻课，充分应用现有的体育设施和器材，加强体育教学研究和体育活动的指导，切实保证学生体育锻炼有一定的运动量和运动强度。

2. 加大教育投入，购置必备的体育用品和器材，建立和完善体育设施和体育器材的维修、保养和使用的管理制度。

3. 加强对青年教师的培养，加大思想道德教育和业务培训的力度。首先，在思想上积极引导，举办科学理论讲座，请模范体育教师做报告，帮助青年教师提高思想道德水平，深入领会体育教师工作的地位和作用，从而使他们热爱本职，重教敬业。其次，在业务上悉心培养，聘请一些经验丰富的老教师对青年教师进行指导，举行教学观摩，开展优质课的评选活动等，多渠道、多层次地提高他们的业务能力和教学水平，鼓励青年教师脱颖而出，使他们尽快成为学科的带头人。

4. 改善体育教师待遇，提高青年教师的工作积极性。体育工作相对辛苦，学校采取一定的倾斜政策来调动青年教师的积极性是十分必要的。评优、评先要重视体育教学工作的成效，职称评定、设置岗位要考虑到体育学科的职称结构。对于贡献大、能力强、素质全面的青年教师要破格晋升，不拘一格地加以重用，使青年体育教师能够自觉地提高自己的思想道德素质和业务水平，为学校体育工作多做贡献。

体育运动理应受到重视

在芬兰，参与体育运动的人口占总人口的95%，500万人中旱地冰球俱乐部有900多个。夜晚的大街上，西装革履而手持球杆的人们随处可见，运动成为人们生活中不可或缺的部分。小学生们几乎都参加两项运动，每周4次以上训练，孩子们在运动中快乐地健康成长，学习合作，感受挫折，享受胜利。芬兰的校园里，学生都很有朝气，积极活跃。那里的教练对体育和孩子的热爱体现在他们的教学方式上。有趣的教学方式能让简单的训练内容变得更多样化、更有趣，他们游赛结合、娱乐和锻炼并进地完成每次课程，从幼儿到成年人，他们会进行各种运动和调整运动之后的健康心态。科学数据也一再证明，参加体育运动能改善大脑的供血供氧不足的状况，使人头脑清醒、心情舒畅、精神抖擞。

如此简单的道理人人皆知，部分学生意识到了，但是行动却跟不上，更多的学生基本没有主动参加运动的意思。2012年中国教育新闻报道：中国学生身体素质连续25年下降，还有些大学生死在500~1000米测试跑道上，种种迹象在告诫我们，务必更加重视学生的身体健康，更加重视我们的体育课。这就要求我们体育工作者在教学内容的设置上

下功夫，丰富教学内容、兴趣化教学方法。

首先，我们的教育理念要重新调整：避免过于注重知识的学习。我们的理念和从小学开始的繁重学习限制了孩子们的活动量，更加谈不上培养体育兴趣和爱好，孩子的身心都无法健康成长。我们要从思想根源上开始教育，开设有吸引力的运动理论课程，如《运动处方》，让学生了解为什么要运动、怎样科学地运动、运动真正的好处在哪里、不运动会怎样等。其次，我们的体育课程设置内容过于雷同。从小学到中学到大学的体育课程内容几乎相同，这也在一定程度上使学生对体育运动失去了好奇的兴趣，更不符合终身教育的目的。我们可以设置《带你进入时尚流行运动》，介绍当今流行的运动项目，用图文并茂、精彩视频结合的方式来教学，甚至可以带学生去亲历一些运动，提高学生对运动项目的了解，让学生从各自的爱好中找到自己真正喜欢的运动项目。第三，体育教师要提升自身的荣誉感和责任意识。多思考和钻研，提高学生体育运动的兴趣，把新兴运动项目加入到我们的体育课程中，如：户外运动项目、旱地冰球、皮划艇等。而且，我们对自身工作的热爱，也会影响学生们去选择和热爱自己未来的工作。

托马斯·弗里德曼在《世界是平的》中写道：“世界正在发生着重大的变化，科技和通信以闪电般的速度在进步，这个趋势对于国家、公司、个人而言意味着什么？”我国从20世纪90年代就开始倡导终身体育锻炼的意识，面对全球化的挑战，新世纪中小学生必须学会科学的锻炼方式，选择适合自己的运动爱好，持之以恒地锻炼身体，从而确保有更强壮的身心去面对这些挑战。毛泽东说：“体者，载知识之本而寓道德之舍。”“体强壮而后学问、道德的进修而生效。”因此，我们体育老师的责任任重道远，把一代代学生培养为健康的成功人才，让学生上好每一堂体育课，培养他们终生锻炼的意识。思想先动，惰性的习惯一定会随之而动。



青少年参加体育锻炼的好处

一、体育锻炼对运动系统的影响

1. 经常进行体育锻炼, 人体新陈代谢旺盛, 肌肉中的毛细血管开放数量增多, 血流量增大, 使肌体内血液供应良好, 蛋白质等营养物质的吸收与贮存能力增强, 肌纤维增粗, 肌肉体积增大。因而, 肌肉也就变得更加粗壮、结实、发达而有力。另外, 由于肌肉结构的变化, 酶的活性增强, 以及神经调节的改进, 导致机能的提高, 表现为肌肉收缩力量大、速度快、弹性好、耐力强。

2. 体育锻炼可促进骨质增强, 提高骨的性能。经常进行体育锻炼, 可使新陈代谢得到改善, 骨的结构和性能发生变化。表现在骨密质增厚, 使骨变粗, 还可使少年骨长径生长速度加快, 对身高的生长有积极促进作用。经常进行体育锻炼的学生比不经常参加锻炼的学生的身高要高 6~12 厘米, 这在许多科学实践中已得到证实。经常进行体育锻炼, 可增强关节周围的肌肉和韧带的力量和柔韧性, 从而加固关节。提高了关节的柔韧性, 会减少各种外伤和关节方面的损伤。

二、体育锻炼对心血管系统的影响

循环系统是人体非常重要的组织机构, 它是由心脏和血管组成的。它的作用是使血液把氧气和营养物质运送给各组织、细胞, 同时, 把组织、细胞在新陈代谢中产生的二氧化碳和废物运送到肺、肾等处排出体外。体育锻炼对循环系统发展的影响是非常显著的, 它对增强心血管的机能, 提高血液循环质量起着积极作用。

三、体育锻炼对呼吸系统的影响

人体的一切活动，都需要消耗一定的能量，能量来源于人体内的能源物质。把这些物质变成能量，需要一个氧化过程。人体在新陈代谢过程中，不断地从空气中摄取氧气并排除二氧化碳。经常锻炼，促进呼吸机能增强，呼吸肌得到锻炼，呼吸肌的力量增强，胸廓运动的幅度也随之增大，表现在胸围和呼吸差的增大，胸围和呼吸差能反映胸廓发育的状况和呼吸器官的机能。呼吸机能的变化，表现在肺活量的增大和呼吸深度的增加，肺活量的大小代表着呼吸器官的工作能力。一般中学生的肺活量是：男生 2500 ~ 4000 毫升，女生 2000 ~ 3000 毫升。经常进行体育锻炼的人，肺的弹性好，呼吸肌的力量增强，肺活量比一般学生大 1000 毫升左右。

四、体育锻炼对神经系统的影响

体育锻炼对身体的良好作用，也是通过神经系统的影响而实现的。经常进行体育锻炼的人，大脑皮质神经细胞的兴奋性、灵活性和耐久力都会得到提高，灵活性提高了，反应也就更快了，从人体活动上看，表现出机灵、敏捷，它自然反映着大脑本体的敏锐、灵活，使学习和工作都处于最佳状态，并能坚持较长时间。经常进行体育锻炼的人，在自然环境中接受寒冷和炎热的刺激，从而提高对环境变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。

体育锻炼对于改善神经系统的调节机能，对于学生学习能力的提高，以及工作效率的提高，都起着积极作用。比如学生学习累了，到户外活动一会儿再回来学习，学习效率肯定会提高。这也是我们安排课间十分钟的原因。



体育运动对中学生心理健康的促进作用

健康的心理寓于健全的身体。中学生心理健康问题是不容回避的客观事实，一定要高度重视中学生心理健康教育。现在我们以发展的眼光和身体健康整体观来谈谈这个问题。

一、体育运动可以消除心理障碍

体育运动可以消除心理障碍，如自信心不足、恐惧症、抑郁症等。国外在对抑郁症进行心理治疗时，常布置家庭辅助治疗，让患者多参加各种体育运动。因为，参加体育运动对心理障碍具有治疗效果。

二、体育锻炼有助于培养合作与竞争意识

竞争通常是一种激发自我提高的动机形式。合作，则是一种集体齐心协作的活动。在体育活动中，竞争和合作是交替或同时出现的，表现出了竞争与合作的特点。竞争与合作对于培养学生勇于进取、激发个人动机、树立团结意识、提高学生效率、形成健全的个性起到积极作用。

三、提高学生的智力，培养学生坚强的意志品质

体育学习和认知活动一样，依赖于学生的知觉、记忆、思维、注意等综合认知能力，因此坚持参加体育活动，可以改善一个人的智力和提高学习效果，经常进行体育活动，可以让大脑获得充分的氧气，使脑力得以快速恢复；良好的体育教育和运动训练还能提高人的注意力、观察力、判断力、记忆力、思维反应和想象能力，从而为学习活动提供有效

的保证。体育教学过程是融知识、技能、情感、意志和团结协作为一体的教育过程，通过体育活动可以使学生情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等。

四、协调人际关系，消除身心疲劳

缺乏成就欲求和对人际关系不适应的中学生，如果每周坚持锻炼1~2次，其学习成就欲求更高，每周锻炼4次以上的中学生人际关系适应能力更强，问题行为更不容易出现。人际关系不好的人常常郁郁寡欢、孤僻、缺乏生活的乐趣，而体育活动总是在一定的社会环境中进行，人们在运动中能够较好地克服孤僻，忘却烦恼和痛苦，协调人际关系，扩大社会交往，提高社会适应能力。研究人员发现，外向性格比内向性格的社会需要更强烈，这种需要可通过集体性的体育活动得到满足。由此可见，体育活动在增进人们的相互交往、克服孤僻感、培养心理反应能力等方面具有重要作用。

中学生体育锻炼可防沉迷网络

一、体育运动有助于加强人际情感交流

沉迷网络的人，不管出自什么原因，都有一个共同的特点：沉迷于虚拟的网络世界，与真实社会情境下的社会化相去甚远。体育运动是一种需要人与人直接面对面交流的活动，一般说来，它的作用更多地在于促使人的身心发展和使人情感愿望得到满足。体育运动不以抽象的思维和深厚的文化修养要求人，而通常以群娱群乐、游戏消遣的方式迎合参与者，人们必须亲身参与，才能体验到直接的、令人愉悦的情感。因

